

KESADARAN SOSIAL

kelas : SMP

Hari/Tanggal :

Topik : Membangun Empati - Wawancara Teman Sebaya

Fokus dan Tujuan Pembelajaran:

Dapat mendemonstrasikan cara berempati pada orang lain, menggunakan kompetensi kesadaran diri dan manajemen diri melalui teknik kesadaran penuh dalam mewawancarai teman sebaya

KEGIATAN AWAL (PEMBUKAAN HANGAT)

- BERIKAN WAKTU UNTUK MURID BERBINCANG-BINCANG DENGAN TEMAN SEKELAS ATAUPUN GURU DALAM KONTEKS KASUAL.
- Ajak murid untuk hening sejenak dan menyadari napas
- arahkan siswa untuk mengambil posisi yang nyaman untuk melakukan latihan gerak sadar (*mindful movement*) sederhana, contoh: perenggangan otot leher, bahu, paha, lutut, pinggang, dan seluruh tubuh
- Guru dapat menggunakan video sebagai panduan, ataupun memberikan arahan secara langsung.
- Murid membagikan refleksi pengalamannya secara lisan: sensasi apa yang dapat dirasakan saat berlatih - tubuh, pikiran, emosi, dan perasaan

KEGIATAN INTI

- KELOMPOKKAN MURID SECARA BERPASANGAN UNTUK MELAKUKAN WAWANCARA
- Keduanya secara bergantian menjadi pembicara dan pendengar
- Guru dapat menggunakan panduan pertanyaan/ Pernyataan yang akan menjadi dasar wawancara: pengalaman menarikmu, tokoh idola dan mengapa, kegiatan yang membuat kamu bersemangat, hal apa yang paling membuat kamu sedih akhir-akhir ini, cara kamu menghadapinya
- Waktu menjawab/menjelaskan maksimum 2 menit, dan pendengar tidak dapat memotong penjelasan, memberikan respon, sebelum pembicara selesai menjelaskan

LANJUTAN KEGIATAN INTI

- MURID DAPAT MENGGUNAKAN PERTANYAAN PANDUAN DARI GURU DAN JUGA PERTANYAAN YANG DIKEMBANGKAN SENDIRI (5-10 PERTANYAAN) murid membuat rangkuman wawancara dalam bentuk penulisan biografi (narasi ataupun deskripsi)
- Guru menjelaskan pentingnya memiliki empati dalam mendengarkan orang yang sedang berbagi cerita (dapat memutar video tentang empati dan perwujudannya)

KEGIATAN PENUTUP

Refleksi hasil wawancara

Sebagai pembicara:

- Apa hal-hal yang kamu temukan tentang dirimu sendiri saat menjawab pertanyaan? apa yang menarik dan sulit untuk kamu bagikan?
- Apa yang ada dalam pikiranmu ketika menjawab?
- Bagaimana menurutmu teman yang mewawancarai kamu? apa perasaan dan emosi yang muncul saat itu?

Sebagai pendengar:

- Apa informasi baru yang kamu dapat tentang temanmu?
- Hal-hal menarik dari jawaban dan mengapa?
- Apakah emosi-emosi yang muncul pada temanmu saat menjawab?
- Bagaimana empati dapat digunakan saat menjadi pendengar?

Guru memberikan apresiasi atas hasil kerja murid dan memberikan motivasi untuk berempati ketika bersama dengan keluarga ataupun komunitas

REFLEKSI GURU: JURNAL PEMBELAJARAN

- SEDIAKAN WAKTU KHUSUS UNTUK REFLEKSI DIRI: BUATLAH SUASANA RUANGAN YANG NYAMAN
- Latih teknik bernapas/STOP/praktik kesadaran penuh yang diinginkan buatlah jurnal pembelajaran dengan panduan sebagai berikut:
 - Emosi dan perasaan apa saja yang dapat diidentifikasi saat ini
 - Sensasi apa yang dapat dirasakan pada tubuh
 - Hal-hal menarik dan kesulitan-kesulitan apa yang ditemukan melalui pembelajaran hari ini
 - Bagaimana respon dan antusiasme murid selama kegiatan?
 - Apa yang dapat ditingkatkan?